

Подгорная Наталья Владимировна

воспитатель

Новицкая Анастасия Андреевна

воспитатель

МБОУ «Начальная школа – Д/С №8»

г. Белгород, Белгородская область

ОХРАНА ЗРЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье рассматриваются актуальные вопросы охраны зрения у детей дошкольного возраста в условиях возрастающей зрительной нагрузки. Авторы акцентируют внимание на соблюдении санитарно-гигиенических требований к освещению, правильной организации рабочего места и режима зрительных нагрузок, а также на необходимости регулярного выполнения специальных упражнений для глаз и физкультминуток.*

***Ключевые слова:** охрана зрения, дошкольный возраст, профилактика, освещенность, правильная посадка за столом.*

Нарушение зрения сегодня занимает одно из ведущих мест среди неинфекционных заболеваний.

Важнейшей обязанностью педагогов образовательных учреждений является не только реализация обучающей, воспитывающей и развивающей функций, но и забота об охране здоровья и профилактика возникновения у воспитанников различных нарушений, в том числе нарушений зрения. Они должны строго следить за освещенностью игровых мест детей, за физическим воспитанием и оздоровлением детей, проводить консультативную работу с родителями по охране зрения детей, особенно входящих в группу риска.

Уровни естественного и искусственного освещения в дошкольных образовательных организациях должны соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям к естественному, искусственному и совмещенному освещению. Для непосредственно образовательной деятельности следует предоставить хорошо освещенное место, лучше у окна. Одновременно необходимо избегать

ослепляющего воздействия прямых солнечных лучей. Свет из окна должен падать на стол слева от ребенка. И крайне желательно, чтобы свет падал на рабочую поверхность, а глаза оставались в тени. Хорошая освещенность – непереносимое условие. Если дети играют на полу или вдали от источника света, необходимо использовать разные источники света – естественный из окна и искусственный. Оптимальное для глаз расстояние до предмета должно быть не менее 25–30 см. Очень важна правильная посадка ребенка за столом при работе. Высота и размеры стола и стула должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и ростовым категориям. Это поможет сохранить правильную осанку и предотвратить «рефлекс склоненной головы». Любое зрительное напряжение, вырезание, рисование, сборка конструктора должны чередоваться с активным отдыхом в течение 10–15 минут.

Своевременная профилактика значительно снижает потери зрения. Особое значение имеет регулярное проведение специальных упражнений для глаз. Они, несомненно, приносят пользу, так как тренируют мышцы, управляющие движениями глаз, активизируют кровообращение в этой области, способствуя поступлению в ткани глаз достаточного количества кислорода, хорошо снимают умственное утомление. При ежедневном их выполнении глазные мышцы сохраняют эластичность и гибкость. Регулярные тренировки являются лучшим средством профилактики дальнозоркости и способствуют заметному улучшению зрения.

Время наступления утомления напрямую зависит от возраста и типа нагрузки. В среднем первые признаки проявляются следующим образом:

- младшие дошкольники (3–4 года): через 7–10 минут;
- старшие дошкольники (5–7 лет): через 15–20 минут.

Таким образом, по прошествии указанного временного промежутка обязательно необходимо проводить физкультминутки в течение 2 – 3 минут, включающие упражнения на снятие общего и локального напряжения, зрительного утомления, дыхательную гимнастику.

Профессор, член-корреспондент Российской академии естественных наук, Г.Г. Демирчоглян для сохранения и улучшения зрения рекомендует выработать у ребенка следующие навыки:

- моргать непрерывно, доведя это движение до автоматизма, через каждые 5 минут
- дышать легко и непрерывно;
- смотреть на ближние и удаленные объекты, скоординировав деятельность психики и глаза;
- возбуждать в себе интерес: во время рассматривания объекта путешествовать по нему;
- воспринимать увиденное без усилия;
- часто закрывать глаза, чтобы давать им отдых.

Напряженное состояние глаз отнимает 90% психической энергии человека. При интенсивной зрительной работе глазные мышцы напрягаются, выводя глаза из правильной центровки, и вслед за этим могут возникнуть головные боли. Поэтому следует чаще использовать упражнения на релаксацию, вспоминая при этом какие-нибудь приятные моменты, спокойную музыку. При расслаблении боль и напряжение снижаются, нормализуется также и глубокое дыхание, столь важное для зрения.

Список литературы

1. Пищаева М.В. Здоровьесберегающее воспитание дошкольников: учебное пособие / М.В. Пищаева, С.В. Денисова. – Арзамас, 2007.
2. Демирчоглян Г.Ф. Гимнастика для глаз / Г.Ф. Демирчоглян, В.И. Якулин. – М., 1987.
3. Корнева И.Н. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях / И.Н. Корнева.
4. Шляхова Е.В. Использование здоровьесберегающих технологий в компенсирующей группе для детей со сложным дефектом / Е.В. Шляхова. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya->

pedagogika/library/2017/10/09/ispolzovanie-zdorovesberegayushchih-tehnologiy

(дата обращения: 05.04.2026).